泰定養生主論

重刊泰定養生主論序

醫仁術也其言五運六氣可以使民養生而免札瘥夭折之患先聖王贊助之一道也君子仁天下尚可利物者爲之弗慭而獨廢於醫乎後世長民者務深文慘刻於醫道漫不之省是無意於民不仁殆有甚焉非用心至仁如閩藩少叅昌公者其何能是耶公維揚人也少擢進士高第累官兵部正郎才名拔出

乎同列爲
上知眷文學醞藉考識南宮貢士知武舉
嘗著闢而尤留意於醫凡諸方書日事
旁索而購致之得泰定養生論一編蓋
出元人手也匿民間久之公既得輒用
蒐獵知其利於民謀鋟梓未果是歲以
公務留衢頗以醫相聞遂緘屬校理而
序述以傳余家舊業醫自先君尚志翁
典科三世矣余不類承以易試于鄉累

不偶退而易業以爲不能行道濟時當醫以利世殫弊心神究竟數載僅闚門戶厥今耄矣精力弗逮重辱嘉命紬而讀之細加參詳庶幾有得廼竊嘆曰公之一念大造茂育之心也醫始於軒岐內經歷漢魏來方書不傳近時立言惟仲景東垣河間丹溪四家最著爲內經羽翼又其各暢一義難備急用孰若此編兼總條貫辯覈標本著論則主乎內

經纂方則括乎四家而又劉隱猶漏以參錯傳蓋之簡而當備甚切使窮鄉下邑之各醫之所人人得之猝有恙者對證檢方按方施藥必遂蔡楚之路而良醫在篋笥矣無復病於倉卒不濟者利澤之仁不亦博乎其公敭歷滋久尋且當路以吾道砭劑羣生爬剔痍起廢痼而賴以全活者多矣奚假此爲然而政施於一時不能流[illegible]世道濟於所及

不能徧幽遐是書果行播千古之芳馨周九垓於無外所活而仁之者未可逆數其仁之大小遠近又何如耶抑古人有言治國如治病況今天下之病久矣凡爲吏者獲公奇方以療之亦豈非公之仁哉因忘固陋僭弁數語俾觀者不待句檢而生識此編之妙與夫公之所存

正德四年歲在己巳孟冬吉日浙開化

七十七翁指耆徐繁謹序

泰定養生主論序

物生於天而養於天然天不能司其養非天不司養也人爲嗜欲所勝聲色之蠱寵榮勢利之徇兩暘燠寒之觸冒偃薄情炎于中形索于外至是而養於天者天始不能司養於天者天不司則其生於天者亦戕矣聖人憂其戕也而醫道行焉內經數萬言或防於未然或捄於已然無非補天養也後賢有作敷暢

演繹而其書益汗牛充棟於世洞虛王中陽制行高見道明壯歲屏世累隱吳之虞山居環堵三十年目瞳烱然身不踐㕓閒著書若干卷采莊周氏字泰定者發乎天光及養生主之語題曰泰定養生主論自婚孕幼壯以至於老期節宣各有宜順者以安違者以疾也自運氣標本脉症方劑以至病家之當務醫者之所存罔不究極論列派析縷分其

用心亦仁矣嗚呼生者人之至願也生我者天而養生者我也知養生之在我則知養生主之說不知養之在我恣情縱慾迷而不返者天且不能司於是書也何有至元後戊寅長至日從仕郎江浙等處行中書省照磨段天祐序

中陽立是清淨幽居將二十載以靜待
動備見正邪其爲枉病枉死肓醫瞎灸
莫知所由故澄心適興信筆而書或一
日得數千言或逾遲連月不欲措一辭
中間論不避嫌語其害生者方不貴多
載其必效者今年二月竣絕人事謾編
成卷一家之說未能盡善故泄二教之
機與引九流之緒餘躲謬之辭固不足
取信於人盡其在我庶可杜門然則是

書之於世也如郵亭之於岐路而示人曰此去則有虎狼出沒彼去則爲驛程大道征人感念曰此蹊徑也憧憧往來者莫非行役于彼大道也行役幾希而我獨進之耶或者一旦遇害則征人雖曰命矣夫彼之大道又爲知其爲果無猰虎乎余故知世人之情聞鵲聲則衆喜之如有所得殊不知鵲亦能噪凶聞鴉聲則衆惡之如有所失殊不知鴉能

使人避凶而亦能報吉故鴉純吉而鵲半凶而終不惡鵲終不喜鴉鳴呼凶乎吉乎喜乎惡乎事在於彼不在此而鵲不得不喙鴉不得不報雖人自裁之雖欲勿用養生其舍諸故首以原心爲發明之始次序婚合孕育嬰幼童壯衰老宜攝避忌以禦未然之病次論運氣標本陰陽虛實脉病證治以爲全生去病之法然後類方對證以爲規矩之用備

述疫證一條以爲方書補闕拾遺之式
更類雜治活法常驗之方並無毫髮苟
簡穿鑿之妄否予之醫之處雖不能明
脉問疾用藥井井有條外選肘後秘實
諸家備急數門續抄古今明訓二道自
省一篇以爲閑邪存誠之要用質高明
非敢固望人人共爲枯槁幽棲然後盡
善但於一切擬方用藥之時知有所主
之心耳或曰古人之辭寡而子之辭無

乃喋喋乎余曰吾聞晉書云平蜀之後其將問蜀士曰孔明言句何其瑣碎士曰簡辭惟聖與聖則可彼師旅之衆故當詳論於是余之反復而言正欲人人共曉之也始依於泰定改元又莊子云宇泰定者發乎天光攸命曰泰定養生主論再予亦有養生主篇養生而有主則不惑於二三說也逸人洞虛子王中陽自序

泰定養生主論目録

卷之八

類方叙畧

婚合門

戊巳圓 補虚進食

腎氣圓 治男子虚損

如聖丹 治赤白帶下

當歸散 治月水來時疼痛

蠶沙散 治血山崩

雙和散 治病後氣血俱虚

鼈甲地骨皮飲 治男子婦人骨蒸寒熱傳屍勞病即草鼈甲

孕靈圓 治無子

坐宣散 治子宫不潔帶下雜色無子

增損四物湯 滋血駐顏

假鼠糞湯 治男子病新差女感合而病

孕育門

卷之九

嬰幼門

痘瘡十二日十三日瘡痂凹凸眼內生瘡

痘瘡既靨壯熱證

痘瘡靨後口瘡咽痛等證

風熱咳嗽咽膈不利證

涕唾稠粘身熱鼻乾證

痰實壯熱大便堅實證

前後已曾誤飲食水客鹹腫癬蝕等證

身熱小渴證　身熱大渴證

木香散性味主證　腹脹等九證渴證例

異攻散性味主證

卷之十一

董壯門

六經證治定例

太陽證　陽明證

少陽證　太陰證

少陰證　厥陰證

六經類證治法

太陽傷寒麻黃湯證　太陽傷寒桂枝湯證

太陽傷寒大青龍湯證　太陽傷寒大青龍湯證

陽明證麻黃葛根湯　陽明證桂枝湯

陽明證麻黃湯　陽明證大柴胡湯小承氣湯

少陽證小柴胡湯

桂枝麻黃各半湯　承氣湯

大承氣湯　茯苓甘桂白术湯

烏梅圓　或用理中圓

陰證陽證陰毒陽毒陰陽二厥辯

陽毒證三法

升麻湯　玄參升麻湯

水漬法

陰毒證三法

陰毒甘草湯　著艾法

熨葱湯　又續添手握法

卷之十三

六壬年方一道　蒼朮湯

六戊年方一道　麥門冬湯

六甲年方一道　附子山茱萸湯

六庚年方一道　牛膝木瓜湯

六丙年方一道　川連茯苓湯

六丁年方一道　蓯蓉牛膝湯

六癸年方一道　黃耆茯神湯

六己年方一道　白朮厚朴湯

六乙年方一道　紫菀湯

六辛年方一道　五味子湯

卷之十六

歷用得效名方

泰定養生主論目錄終

養生主論卷之一

逸人同虛子撰

養生主論

甚哉墳素之書以心爲身中君主之官神明出焉以此養生則壽沒齒不殆主不明則道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃故莊子有養生主篇蓋有心者必有身故人我交相勝而物欲蔽其明也昔者太王之去國也召其耆老而告之曰君子不以其所以養人者害人故踰梁山而居岐山之下養生之爲道莫大於此而身外瑣瑣又何足以累吾之靈府哉是

則人心之病如面不同混厚之辭難為通治故述方內之道以正其心方外之道以廣其志白氏之言以返其流游談之論以攻其蔽或因激怒而憤悱或因隨喜而發機使其參有所入則廣不溺於常見也試請論之夫一心萬慮其義有三有天理有人情有五行仁者愛松栢義者愛金革此五行之所役也其饑愛取甚飽愛與非人情之使然乎天天理者何一言以蔽之曰上帝臨汝毋貳爾心故由仁義行非行仁義也不獲已者如達磨大師云外息諸緣內心無喘莊子云宇泰定者發乎天光故黃帝赤水求玄珠非

罔象無由得之此道甚易人自爲難從淺而言唯息
奔競黜聰明遯智慧而已是故余嘗有言曰世人不
必聰明不必愚魯是必愚魯者下愚也是必聰明者
上智也其餘察察昏昏禍福之門故余於康從孫登三
年登未嘗出一言乘欲辭去登乃曰子識火乎火生
而有光而不用其光果在於用光人生而有才而不
用其才果在於用才故用光在乎得薪所以保其耀
用才在乎識真所以全其年今子才多識寡難乎免
於今之世矣子無求乎康不能用果遭非命乃作幽
憤詩曰昔慚柳下今愧孫登如莊子寓言祖習老列

證引孔顔僞仁義而顯仁義出世間而居世間固非明倫蒞政之言實出諸子百家之表下學者竊其文華而爲筆力誦其汗漫而爲高談中才以上者紬繹之如人之美食美器可以翫可以味能虛心能實腹上達者槩之則如程孔目擧而已矣故太乙真人破迷歌云道傍逢一魚猶能掉紅尾子若欲救之急須送於水道傍逢一人性命將淪委子若欲救之急須與道理黄帝陰符經云上有神仙抱一之道中有富國安民之法下有强兵戰勝之術故以身爲國以心爲君精氣爲民抱一守中心不妄用故精充氣住則

如物阜民繁然後降虎陟龍烹煉三屍而戰退百邪丹田有寶四大輕安脩之不已內功外行乃證真仙丹歷真空果位無脩可脩則與佛同體故名萬法之尊心之靈妙有若是者上爲三界諸天之祖下爲六道四生之源然則何爲然而霄壤之間乎所謂天理也人情也五行也五行人情交戰於物欲之私者小人也故有刑災異類之差人情天理相與於顯微之機者君子也故無寵辱若驚之患若夫仰鑽瞻忽之道顏子心齋日至孟子浩然難言必也還源之士超出乎理路之表者強名之曰佛亦名大覺金仙此非一

曲之士之所知再請敷露夫兩天之道因地之利謹
身節用以養父母此孔子已嘗許爲庶人之孝也既
孝矣又何加焉故當體認喜怒哀樂未發之先毫髮
無間之地此即心君之實相號曰本來面目以是了
了常知言之不可及故神而明之存乎其人倘居上
而驕爲下而亂在醜而爭恩無不邪言必縱欲竊仲
尼之冠佩掩盜跡之忍殘猾僥倖而免於刑戮則於
災危昏夢之間游魂爲變之際意光業鏡心事閻王
不待六審三推自然依欵承伏收沉而爲地獄餓鬼
從而爲胎卵濕化惡趣將墮次第因緣再託人身而

又私計人我戕賊天真報緣既盡新恭已成復入輪迴備償宿債不失人身則幸矣余嘗有詩曰天地鎔金作一爐鼎鍾盂鑪總由吾他年要識方圓器各自而今現造模其有志趣不凡者因而歩入道環則朝市山林空手把鋤頭歩行騎水牛而游戲三昧也

論婚合

蓋聞人法天天法道道法自然故自然生一氣一氣生二儀二儀生五行五行生萬彙故知物無巨細而自然在其中矣上古之俗淳淳全全妙合自然男子三十而婚女子二十而嫁故精滿血盈純粹本始是

為父稟母受而有天命之初也故孕育成人而安且壽然而一歲之中五天運推移地氣順布甚或土勝則木復以救水而裸蟲不育人爲裸蟲之長則安危成壞無非自然也反此而論道者是謂造化也建平孝王無子遂擇良家未笄女入御又無子問澄曰求男有道乎澄對曰夫合男女必當其年男雖十六而精通必三十而娶女雖十四而天癸至必二十而嫁皆俟其陰陽充實而交合則孕孕而育育而爲子堅壯強壽今未笄之女天癸始至已近男子陰陽早洩未完而傷未實而動是以交而不孕孕而不育育而不

壽凡元氣孕毓始於子自子推之男左旋積歲三十而至巳男左旋十月而生於寅女右旋十月而生於申申爲三陰寅爲三陽故男女之形定於此矣是故聖人體道立教脩身存神而男女配合以時是爲悠遠之計安樂之元也三十之男縱有踈逸而二十之女自有閨門之禁何遲之有哉吁世短人浮惟圖眼底以病男羸女爲不了而畢姻則不唯有無後之憂而恐有子夏之戚也亦有以吉日之迫而以病新瘥者結婚則又不惟有勞瘵之疾而又恐遺累世之患矣夫病蛾無能繭之撲破蕊無結實之東況少年子

女三關情逸五神揺蕩夯中分外業種成胎或侏儒不振或巨首聾盲雖具人形而實無聰慧其次學道行婬執法無戒咤鬼驅神産女生男望之不似令實見之每爲憐憫不孝之罪此莫大焉天地之委形爲人倫之大本故揭此數端以警同志養生者觸類而長則又不止於此也孫真人云交合之法當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦瞑日月薄蝕虹霓地震不然則損人神不吉損男百倍有子必癲癡頑愚瘖瘂聾瞶攣跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛

寺之中井竈圊厠之側塚墓屍柩之旁悉皆不可交合有法則有福德大智善人降託胎中仍令父母性行調順所作和合家道日隆祥瑞競集不然則有薄福愚癡惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日貧破耗虧室雖生長成人家國滅亡若欲求子者但待婦人月經絶後一日三日五日擇其旺相及月宿在貴宿日以生氣時夜半後施洩有子皆男必壽而賢明高爵也以月經絶後二日四日六日施洩有子皆女過六日後勿得施洩既不得子亦不成人更與交合旺相日辰于後

旺相日

春甲乙　夏丙丁　秋庚辛　冬壬癸

月宿日

正月一六九十十一十二十四二十一二十四
二十九

二月四七八九十十二十四十九廿五二十七

日

三月一二五六七八十十七二十二二十五日

四月三四五六八十十五十八二十二二十八

月

五月一二三四五六十二十五二十二十五二

十八二十九三十

六月一三十十三十八二十三二十六二十七

二十八二十九

七月一八十一十六二十一二十四二十五二

十六二十七二十

八月五八十十三十八二十一二十二二十三

二十四二十五二十六

九月三六十一十六十九二十二十一二十二

二十四

十月一四九十十四十七十八十九二十三
十三二十九

十一月一六十一十四十五十六十七十九二十
六二十九

十二月四九十二十三十四十五十七二十四

春甲寅乙卯　夏丙午丁巳
秋庚申辛酉　冬壬子癸亥

與上件月宿日合者尤益

黄帝雜禁忌法曰人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽又不可忍小便交合使人淋瀝莖中痛而

失血色及遠行被乏入房爲五勞虛損少子

論孕育

觀夫古人制字良有以也以婦人有身爲有孕孕之爲字謂乃子也子既形於內而父可得而婿之乎此亦禮也又曰姙娠夫姙者任也娠者辰也女當之則宜禁任保護而男子聲色惡日以犯之精血既凝之時月經不至之後子宮已閉血已榮胎則當思寢始終無犯則胎壯而安起居運動不失其常則易產而少病所以世無[illegible]者因[illegible]而反風馬牛之不若也馬牛除[illegible]損墮外且無

再感之傷人而無[illegible]死孕婦嫉妬叫號過喜過怒久行久立[illegible]崩漏下血上衝等證輕則病苦之憂重則性命之絕若久坐久臥及矮女懷姙胎不能轉側臨蓐難產甚至子死腹中或胎衣不下胎禁云食雞鴨子多則令子失音食蟹多則令子横生食鳥雀則令子倒生其餘所食不便更不拘入但食煎炒燒炙辛酸厚味醴醇過多則令子胎毒惡瘡風熱搐搦瘡疽癥腫丹瘤瘰癧等病臨月交合則令子頭戴白被而出則有如府肥瘡白禿異證怪疾大槩無犯則胎氣真純忽有靈光入夢或有瑞氣

相憑而生聖賢君子是以古今史傳分明且以近代言之則五祖山誠禪師慕蘇老泉而爲東坡學士武夷冊士投真漆匠之家而産西山先生嵩道者受史衛王之供而出嵩之丞相凡投胎奪舍之靈常有神童茂異之士故文王設胎教之法使孕婦常觀良金美玉珊瑚璉簠簋之器山川名畫之祥而遊目適懷又聽講誦經史傳集而使秀氣入胎欲其生而知之是乃仁術也若無真靜志思相棄則徒爲矯揉不若朴素直常毋聞惡聲毋見惡事如持滿執盈以吉合吉爲善佛氏有胎骨經道教有三浩九氣司命監生等

文鄭重尊貴不可勝言及醫書種種禁忌愛護之嚴唯有力之家可以奉行故不抄入大抵少艾初生臨月切勿令多婢導侍女市媼尼師告之以利害恐之以異端使其致期畏忍擒縮開闔參差而氣血乖張家人無措常以老成長上主管之仍使溫厚老嫗二三人與之劇談紿之以容易則使其及帖無憂候子胞下垂玉戶流津蹉跎再四方予草上則如瓜熟蒂落而脫然分解矣既產畢不可即使仰卧且半竪高枕使其氣順血盡方可翻復偃卧頻進疏通溫平活血之藥蕩滌清利為妙庶無敗物停留日後為患所以

世俗不諳斯義於是婦人血病十常八九不為苦病而且濁敗子宮至絕孕或產癥七八證果有不因停滯而然也方類于後

泰定養生主論卷之一

泰定養生主論卷之二

逸人　同居子撰

論嬰幼

嬰兒初生車籃褓襁各隨風俗大槩厥初下地之時勿待其出聲急以帛裹指展去舌上青泥惡血用手一遲啼聲一出即入腹中斯為患矣如下地少頃不能出聲者急以溫水一口許灌之即能啼也久不出聲者以其臍帶倒捋元氣入腹仍以口頻頻進氣於兒口中則自能啼也○洗後斷臍則不傷水生病臍帶留長一寸長則傷臍短則傷臓捋汁不盡則寒濕

入腹仍作臍風衣勿新綿暖則生風其斷臍之法寬急則中當於無風處撥開看臍未愈燒絳帛灰敷之一月外臍上有汁并腫者輕則當歸末同韶粉和傅灸絮熨之重則灸數壯初斷臍了綳畢用甘草一小寸煑汁一合許用綿蘸與兒吮約服一蜆殼許得吐出去胸中惡物如未則再與昨之半日內三五次服盡藥汁一合得吐出惡水則兒神氣爽無病一合服盡不吐則胸中無惡物也當先以菜葉包明淨生硃於飯內蒸菜熟爲度研極細末當以一豆許蜜和令抹入口服之日一次三日止服多則傷也凡冬夏滲

兒久易傷寒熱癇病等證不浴亦不可但初浴時以
猪膽汁一箇入湯温浴之則不生瘡疥次用桃李梅
根或枝各二兩許㕮咀煎湯浴之則去不祥富貴能
以金一斤虎頭骨一箇煎湯浴之則厭驚辟惡妙兒
初落地浴罷臍帶了畢即看口中舌下并腭上兩頰
但有白泡相連去處即便用指摘出惡汁無令嚥下
為病則無重舌語病此其大畧凡嬰兒六十日後瞳
人將成而能應和人情自此為有識之初便當誘其
正性父母尊長漸漸令其別之母勿令其側目視父
父勿教其指抵其母親族長幼儕里侍妾皆不可訓

比手舞足蹈無禮罵人時罔聊賴一哭則為日後不禁之端高舉放手閃避猛出扶起放倒兒雖强哭而面無人色乖張惡性自此萬端驚氣入心觸機而發乳母嗜嗽厚味酒醪燒炙煎煿兒亦愛食生酸菓茂異味是以有驚癇積癖吐瀉之疾唯恐兒啼恣其所以及其成病又不忍忌其所好猶不忍餌以辛苦之藥借使病危則鍼刺火灸莫甚於此況或不料愛亦徒然大抵愛子之偏盡出於母其說有四正室則姑息其嫡妾寵其各私甚厥有父愛長子母憐幼嬰饒有所偏則所閑不正偏食至病偏愛無尊習以性成

戕賊患害其出乎此余自思襁褓之時酷嗜食甜一日得飴餹而欲食中有蚯蚓引頸而出自此不敢見飴直至長大方悟長上為之然食之亦疑矣夜卧聞鍾聲則長上必教令側卧今雖為無礙則亦不能不上心幼習之義善惡之種也可不警之哉余聞田田大師經云其國有伏法重囚對主者曰吾死無詞但令吾母一見死而無憾即令見之囚曰我生時食母乳我今死也亦欲食母乳全我始終既食其乳即齧死其母官責其故囚曰我今死於不法是母教我也我未會言語時母即教我罵人及其能行也教我瞞

人我取得物歸家則愛我喜我我積漸至於今日所以恨之也蓋此等習氣乃閭閻之風天下之通患也大抵庠序之教禮義節文之誨幼稚初學道字未真須自千文蒙求調其句讀俟其舌便語通始可學孝經令其熟知孝行然後學論語必試其日課使其備曉綱常大體外則師友教授內則父兄訓習令其耳聞心解觀其資質強弱利鈍然後授以科業抑揚其性縱不成才則亦不至失身於分外也今也家庭妄誕加以怙惜使其先有所恃而藐視其師且不自本至末而學即欲多讀詩書膚聞小傳以為兒能善言

不記惡事染心遂致助桀為虐文過飾非而怨巳責人聰明自負更無以為制之者搆長篇賦短策嘲誚為能精神錯謬不能自持一旦染患則痾疚遂起原其所自則過在其親蓋幼稚無知而善惡繫乎有識之初故正大先入其心者他日縱有囂猾狡很則亦畏首畏尾而罔向之地矣是故嬰幼攝養其習其父母之習也大聚治法除顱顖驚癇斑瘡各類其次外諸余服餌並為通法

論童壯

未弱冠為童過三十為壯夫壽夭貧富天也去就邪

正人也共叔段以母偏愛而失身於不法孟母三遷而孟子終為亞聖今夫少者甜處着背穩處着脚不趨過庭之訓復厭舞雩之風譏師侮親左右矚亡蕭墻夾壁沽酒市脯困極告醫椎務速效怨天尤人莫知反躬孟子曰學問之道無他在乎收其放心而已心神守舍則飢渴寒温之外自不多事也孔子曰人之少也血氣未定戒之在色古法以男三十而婚女二十而嫁又當觀其無色强弱而抑揚之察其稟性淳漓而權變之則無曠夫怨女過時之瘵也孔子曰及其壯也血氣方剛戒之在鬬夫鬬者非特鬬狠相

特爲鬪。胸中纔有勝心。即自傷私學未明而傲。養未成而驕。志不行則鬱而病矣。自暴自棄。言不及義。而狂矣。孟子曰。由仁義行。非行仁義也。如欲行仁義以求安樂者。吾見其爲不安樂也。以壯攝養之道。棄此大道。而別求傍蹊曲徑。以資分外者。必致廢事蕩家。而怪誕無耻也。大抵血氣盛旺之時難以制抑凡事當先知心是吾之靈明主人一切好欲欺侮爭奪肆恣皆是血氣所使倘犯刑名災害則是靈明主人自受苦辱也常作此想者自然漸成調伏古今循性養命之術恐名利之士雖行並不拔入凡除夏日之外

五日一沐十日一浴若頻浴則外覺調暢而內實散氣泄真也年二十者必不得已則四日一施泄三十者八日一施泄四十者十六日一施泄其人弱者更宜慎之毋恣生樂以貽父母之憂而自取枉夭之禍而雷同衆人也能保始終者卻疾延年老當益壯則名曰地行仙雖有貧富之異而榮衛沖融四時若春比之抱病而富且貴則已爲膏壞之間矣況能進進不已則非常人所可知也但於名利場中得失任命知止知足則漸入道鄉也道者非特寂寥枯槁之謂也如所謂素富貴則行此道於富貴素貧賤則行此

道於貧賤耳關尹子曰圓爾道方爾德平爾行銳爾事孔子曰志於道據於德依於仁游於藝故內外二聖之言未嘗不契論藝爲應世之術故能銳利乃事仁爲泛愛之常故曰平爾行德方則不移其有所得於心有所據於事道圓則通而不執故無所不容而德行廣大志無不在也何嘗盡廢諸事而然後謂之攝養哉特消息否泰而行之藏之量其才能而負之荷之以不流於物故謂之攝以安其分故謂之養抱朴子云若才不逮而強思力不勝而強舉深憂重恚悲哀憔悴喜樂過度汲汲所欲戚戚所患談笑不節

興寢失時，挽弓引弩，沉醉嘔吐，飽食即臥，跳走喘之，懽呼哭泣，皆為過傷。此古人所戒之節文。況夫風前月下，竹徑花邊，俯仰傷懷，杯餘跌散，或進退惟谷，而干祿，或衝烟冒瘴，以求榮，呼吸雜邪，停留寵辱，飲食異味，荏苒暴思，各有治條。當斯之時，即回光返照，少駐元神，以行藥力，毋復縱聰明以凌爍，粗工而自取多事也。嗚乎，三皇大聖，日總萬機，而又能拳拳於天下民瘼，下禮折節於方外士，而講道論醫，以廣其傳。今之學者，一身未知所以自治，而以人治之，則孰為多乎？而況又欲為治人者，難矣哉！余嘗作返朴論，其

辭有云儵與忽欲報混沌之德而相與謀曰人皆有七竅以爲食息而混沌獨無嘗試鑿之日鑿一竅七日而混沌死有客對余曰吾有術以起混沌之死但一年修一竅七年而混沌復生余曰固哉之學也何以爲誇尚乎吾能以一法回混沌之生而息息與之俱生故視斯明聽斯聰言斯辯而余未嘗以有視聽與言而人亦未嘗以余爲聰明與辯故不補其鑿而混沌自全夫是之謂聰明與辯高明之士能於此處具眼則養生必有主也今採之方並類其次

論衰老

少壯既往歲不我與孔子曰及其老也血氣既衰戒之在得蓋因焉念事因事念念蓋未得之慮得之既得之慮失之趦趄囁嚅而不決侘傺驚悸而不安夫二五之精妙合而凝兩腎中間白膜之內一點動氣大如筋頭鼓舞變化開闔遍身薰蒸三焦消化水穀外禦六淫內當萬慮晝夜無停八面受攻由是神隨物化氣逐神消榮衛告衰七竅反常啼號無淚笑如雨流鼻不覺而出涕耳無聲而蟬鳴喫食口乾寐則涎溢溲不利而自遺便不通而或泄由是真陰妄行脈絡疎澁晝則對人瞌睡夜則獨卧惺惺故使之導引

按摩以通徹滯固漱津液以灌溉焦枯若扣齒集神而不能歛念一縣十寒而徒延歲月雖云老者非肉不飽肥則生風非人不暖暖則多縱僥倖補藥者如油盡添油燈焰高而速滅老子云以其厚生所以傷生也況有明脩禮貌暗伏姦雄麯蘖腐其腸胃脂粉惑其清真孤陽獨盛水數易消自恃飲啖過人恣造欺天之罪宿緣既盡惡報臨頭其或厭飫沉酣身居勤儉志益貪婪方聚長毛之氊忽作玄亍之毫宋齊丘化書云慳貪者化爲狗暴勇者化爲虎雖然身未遷誠恭已成行矣先賢詩云克己工夫未肯加吝

驕封閉縮如蝸蔵於靜夜深思省剖破藩籬即大家先賢戒曰積金以遺子孫子孫未必能保積書以遺子孫子孫未必能讀不如多積陰騭於冥冥之中以爲子孫無窮之計龐居士詩云壯宅南莊不足誇好兒好女眼前花忽朝身没一抔土又屬張三李四家張紫陽詩云人生雖有百年期壽天窮通莫預知昨日街頭方走馬今朝棺内已眠屍妻財遺下非君有罪業將行難自欺大藥不求爭得遇遇之不鍊更迷癡蓋年老養生之道不貴求奇先當以前賢破幻之詩洗滌胸中憂結而名利不苟求甚怒不安發聲色不

因循滋味不耽嗜神慮不邪思無益之書莫讀不急
之務莫勞三綱五常現成規模貧富安危且擬見定
邵康節云美酒飲教微酔後好花須看半開時。又云
爽口物多終作疾。快心事過必爲殃。與其病後求良
藥。孰若病前能自防。又詩云慮少憂自少。言稀過亦
稀。簾垂知日永。柳靜覺風微。但看花開謝。不言人是
非。何須尋洞府。度世也應遲。龐居士云但願空諸所
有慎勿實諸所無余亦有詩云世人用盡機關祇爲
貪生怕死我有安樂法門直須顛倒於此晉有祁孔
賓夜間讀書忽聞牎外云祁孔賓隱去來脩飾人間

事甚苦不堪皆所得未毫銖所喪如山嵯晁文元公法藏碎金云衆所好者虛名客氣尤異羡財予所好者天機道眼法要叓明又云觀身無物從幻化緣生觀心無物從顛倒想生又云身有安全敗壞者事之報也即世而可見性有超升淪墜者行之報也異世而不知譬如形聲之有影響必然之理也又云人有疾苦或多偶爾非因所作無如之何歷觀幻化之軀而有甚於此者能推此理足以自寬又云仕宦之闇暗觸禍機衽席之上密涉畏途輪迴之中枉入諸趣古人云心死形方活心强身即亡金剛經云云何降

伏其心川老子頌云你喜我不喜君悲我不喜鴈飛
思塞北鷰憶舊巢歸秋月春花無限意箇中只許自
家知虛靜天師云靈臺皎潔似氷壺只許元神裏面
居若向此中留一物平生便是不清虛老子云虛其
心實其腹是皆融智慧黜聰明而宅天和以卻百邪
者也豈比夫三千六百傍門小法加之於萬境煎熬
之心而頭上安頭又以金石草木剛烈之劑餌之於
喪津枯涸之體而求補益哉歷觀前人以不仁成家
以仁而保家者有之矣如以不仁而得復以不仁而
守者禍不旋踵也晉書傳云石季龍僭稱帝號發近

郡男女十六萬東十萬乘運土築華林園揚州送黃
鵠雛五頭長一丈聲聞十餘里泛舟於玄武池命子
石宣祈於山川因而游獵乘大輅羽葆華蓋建天子
旌旗十有六軍戎卒十八萬出自金明門季龍從其
後宮升凌霄觀望之嘆曰我家父子如是自非天崩
地陷當復何愁但抱子弄孫日為樂耳宣所過三州
十五郡資儲靡有孑遺季龍復命子石韜亦如之出
自幷州游于秦晉宣素惡韜寵是行也嫉之彌甚於
是相圖之計起矣俄而宣使刺客殺韜于佛舍又欲
謀不軌事發季龍殺之季龍既死其後殲焉嗚呼季

龍之寶貴而不足恃而今之碌碌者千百之祭文奚足以作威福而造禁因哉余雖枯稿幽棲而衣冠出處未嘗用餖飣故事以孔子之性與天道不可得而聞也故託佛以言性耳佛云一切山河大地皆從如來性中流出然則佛之一字乃一切有情之覺靈也實爲大羅空劫先天之祖氣即元始天尊是也人人皆抱此靈而不自覺故佛經云一切衆生本來成佛以不覺故名曰衆生以覺故名曰佛今之地獄變相乃唐太宗以入冥境界命宰相閻立本圖畫以示世人余少年滑稽之時未嘗不在安樂之下一日在外

因病困極恍惚所是與吾家骨肉所夢同日境界因緣無有少異遂絕口不敢戲笑常讀史傳語錄文字始知近代以來王公卿士於佛書而獲大安樂者不可枚舉故韓昌黎排之最甚而終得法於大顛歐陽文忠公惡之如讎敵而自號為六一居士豈非自有所得而翻然而改者歟悲夫世人不明佛心而溺於佛事故梁武帝之禍侯景至而不知秦始皇欲仙徐福去而不返況夫瑣瑣小事而能勝其業障乎夫業障之心以酒為漿以妄為常念念遷謝晝夜呼吸共一萬三千五百息一息脈行三寸元氣周身脈行八

百一十丈寒來暑往知誘物迷神明流之遠矣養生之士以此為主則是認賊為子豈不謬哉故岐伯曰出入廢則神機化滅升降息則氣立孤危易云精氣為物游魂為變是也昔有二人乾余以辯生死事大者一曰人之有生也賦性於天養命於地百年之身仁義而已及其終也清魂歸天濁魄歸地夫復何疑一曰人之生也以貴為顯以得為強以妄為常蟲穢之倉愁慮之蠹賊為之讒或為之攘均為孽孳一名殘忍一名慝良拘之則猖自外寇縱之則血氣內戕欲持其要貞知所長叢識茫茫一息不來烏知其何

往余各以一詩遣之其一曰原始要終理不訛四非莊敬怡蹉跎平生不踐中庸地一曲陽關沒奈何其二曰超凡一句絕商量說破教君斷腸一切順違生死事莫令厭戀作心王有人能如此便見養生主也大抵桑榆之景勞逸不同善勞心者甚於勞力者耳善爲心王者勞亦如是逸亦如是如魚飲水冷暖自知也人年五十者精力將衰大法當二十日一次施泄六十者當閉固勿泄也如不能持者一月一次施泄過此皆常情也不足爲法凡肥盛強密者自壯至老衣食與藥並用蔬菜肉雖多不使勝食氣果宜

棗柹藕菜宜韭與蘿服飲食飢時先進熱物然後並宜溫涼及時勿恣食枯滑燒炙煎煿辛辣爆熱之味防有內鬱風痰外發癰疽之證雖清瘦而素禀强實兼有痰證者與此同法清癯虚弱者自壯至老衣服與藥皆宜溫厚性寒傷胃脾膾炙生冷油膩並宜少食如肥而素禀滑泄虚寒易感者與此同法其餘扶衰潤槁之方各類于後